

Lotte & Marion Lepold

Stress kann mich mal!

**Vagusnerv-Übungen zum Runterkommen
und Krafttanken in Schule und Alltag**

Illustrationen: Benedikt Dietrich

HERDER 

FREIBURG · BASEL · WIEN

Inhalt

Vorwort	5
1 Drei Worte für stressige Momente	9
Wie dir Stopp, Entspannen und Weitermachen helfen, wenn es mal hoch hergeht	
2 Resilienz: Wachsen trotz Sturm	15
Wie du wieder aufstehst, wenn's richtig hart wird – und dabei sogar stärker wirst	
3 Stress? Kennen wir alle!	27
Warum Stress nicht immer schlecht ist und wieso er dich manchmal trotzdem fertig macht	
Alltagsstress in Real Life	40
Stressfaktoren Schule, Druck, Familie – warum Alltag manchmal so herausfordert	
Hör auf Dein Körpergefühl!	46
Eigene Stress-Signale erkennen, bevor es zu viel wird	
4 Dein Entspannungssystem verstehen: der Vagusnerv	55
Der geheime Schalter für Ruhe im Körper. Lerne mit dem Vagusnerv deinen eingebauten Anti-Stress- Ausschalter kennen	
Deep Dive: der Nerven-Highway	66
Wie Gehirn, Herz, Lunge und Bauch miteinander kom- munizieren und warum das dein Bauchgefühl erklärt	

Vagusnerv & Gesundheit

74

Wie der Vagusnerv bei Angst, schlechter Stimmung, Migräne, Entzündungen und Bauchproblemen unterstützen kann

5 Toolbox für den Vagusnerv: deine Anti-Stress-Skills

81

Einfache Übungen, um im Alltag und in der Schule dein Nervensystem zu beruhigen

6 Dein persönlicher Anti-Stress-Plan

119

Finde deine Lieblingsübungen, baue Routinen auf und erstelle dir deine persönliche Anti-Stress-Strategie

7 Achtung: Jetzt kommt ein Elternkapitel

131

Der Alltag mit Teenagern:
ein Blick aus der Elternperspektive

Quellen und Literatur

154

Vorwort

Bevor du mit dem Lesen dieses Buches startest, möchten wir uns kurz vorstellen.

Wir sind Marion und Lotte und wir sind Mutter und Tochter. Dieses Buch ist aus vielen Gesprächen, Erfahrungen und der gemeinsamen Überzeugung entstanden, dass Stress besser verstanden werden muss, damit man gut mit ihm umgehen kann.

Uns war es wichtig, ein Buch zu schreiben, das nicht nur Erklärungen liefert, sondern auch praktische Werkzeuge an die Hand gibt. Die Übungen hier sind fachlich fundiert und gleichzeitig teenagergerecht, alltagstauglich und supereinfach. Alles im Alltag getestet. Nicht unter Idealbedingungen, sondern in echten Momenten von Anspannung, Stress oder innerer Unruhe.

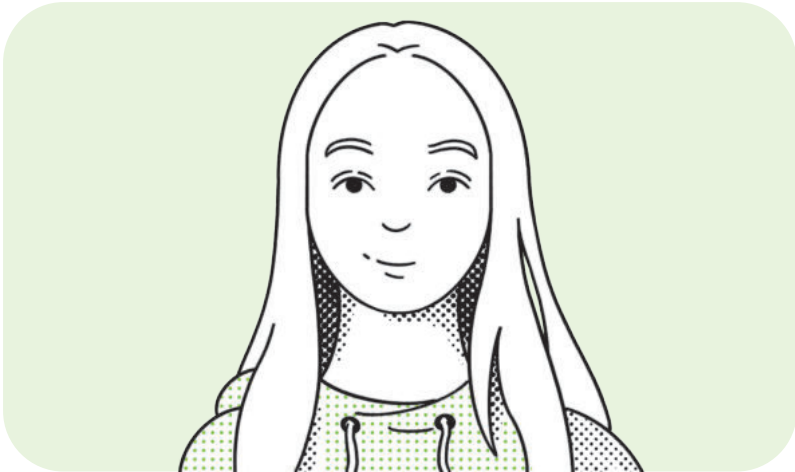
Unser Wunsch ist, dass du beim Lesen besser verstehst, was in deinem Körper passiert, wenn Stress auftaucht, und dass du merkst: Du kannst etwas tun. Stress kann dich mal!

Viel Spaß beim Lesen!

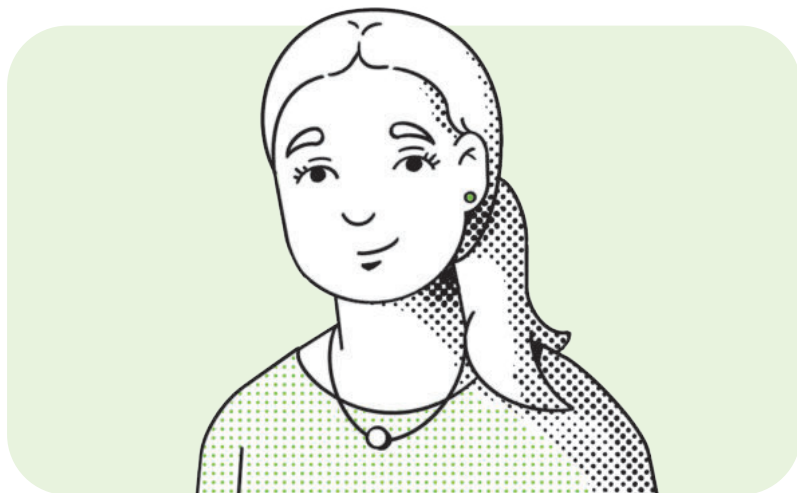
Lotte & Marion



Die Autorinnen



Lotte kennt stressige Phasen aus ihrem eigenen Alltag. Schule, Leistungsdruck, soziale Themen – all das gehört dazu. Durch ihre Erkrankung ME/CFS¹ muss sie jedoch ganz besonders auf die Regulation ihres Nervensystems achten. Für sie ist es nicht nur „gut zu wissen“, wie man mit Stress umgeht. Für ihre Genesung ist es ein entscheidender Faktor. Alle Übungen in diesem Buch hat Lotte selbst ausprobiert, angepasst und hinterfragt. Manche haben sofort geholfen, andere mussten verändert werden, damit sie im echten Leben wirklich funktionieren.



Marion ist Sozialpädagogin, Coach und Lerncoach. Seit vielen Jahren begleitet sie Menschen in Lern- und Entwicklungsprozessen und beschäftigt sich intensiv mit Stress, Lernen, Selbstregulation und Nervensystem. Dabei geht sie der Frage nach, wie (junge) Menschen auch in herausfordernden Zeiten handlungsfähig, stabil und innerlich klar bleiben können.

¹ME/CFS (Myalgische Enzephalomyelitis/Chronisches Fatigue-Syndrom) ist eine schwere chronische Erkrankung. Die Krankheit tritt häufig nach Infektionen auf. Betroffene leiden unter extremer, anhaltender Erschöpfung, die sich nach Anstrengung verschlimmert (PEM: Post-Exertionelle Malaise) und den Alltag massiv beeinträchtigt, oft begleitet von Kopf- und Muskelschmerzen, Konzentrationsproblemen („Brain Fog“) und Schlafstörungen.



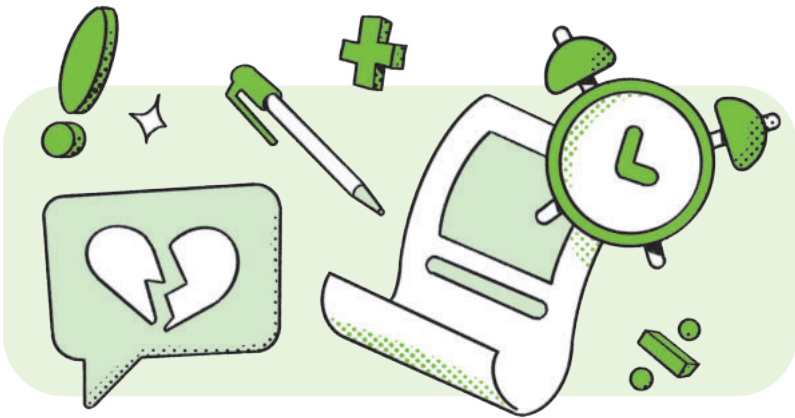
1

Drei Worte für stressige Momente



1 Drei Worte für stressige Momente

Stressige Phasen gehören zum Alltag von uns allen. Manchmal fühlt sich alles chaotisch und überfordernd an. Doch du kannst beeinflussen, wie es dir in diesen Momenten geht. Denn dein Körper und dein Kopf haben die Fähigkeit, wieder zur Ruhe zu finden – auch in Situationen, in denen Gefühle hochkochen oder das Leben herausfordernd ist.



In diesem Buch wollen wir dich mit dem Thema Stress und den Zusammenhängen in deinem Körper vertraut machen. So kannst du dich selbst ein Stück weit besser verstehen. Und wenn du weißt, wie dein Nervensystem funktioniert, bekommst du auch Kontrolle zurück.

1 Drei Worte für stressige Momente

„Stress kann mich mal“ bedeutet nicht, dass der Stress einfach von selbst verschwindet. Mit einfachen Schritten und kurzen Momenten des Innehaltens lässt sich viel bewirken. Es geht dabei nicht darum, alles perfekt zu machen oder den Stress einfach zur Seite zu schieben.

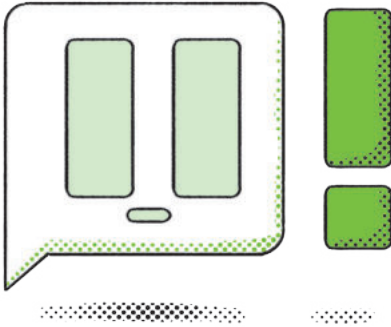


Es geht darum, dass du merkst:

Du kannst stoppen. Du kannst dich entspannen. Und dann kannst du weitermachen.



Drei Worte, die dir helfen, dich wieder handlungsfähig und klar zu fühlen:



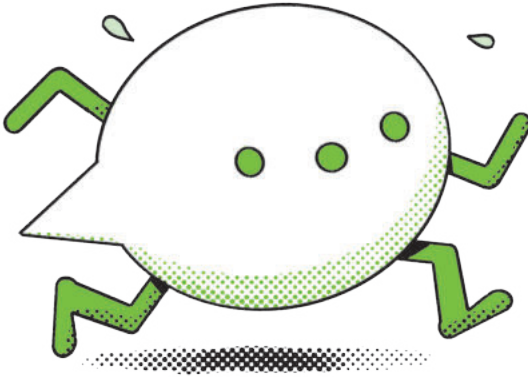
Stopp

Mach kurz Halt. Beobachte, welche Signale dein Körper dir schickt. Braucht er eine kurze Pause, um sich zu sortieren?



Entspannen

Hilf deinem Nervensystem, etwas runterzufahren. Die Toolbox hilft dir, das Passende für dich und den Moment zu finden.



Weitermachen

Klarer und bewusster kannst du dann wieder loslegen, wenn dein Körper etwas zur Ruhe gekommen ist. Durch die Pause kannst du wieder handeln und nicht nur reagieren.

Und genau hier setzt unser Buch an.



Wir zeigen dir, wie dein Körper und besonders der Vagusnerv funktionieren, warum er so wichtig für dein Wohlbefinden ist und welche kleinen Werkzeuge dir helfen, in stressigen Momenten Ruhe zu finden.

